

# 保健だより 7月



令和6年度  
埼玉県立北本高等学校  
保健室



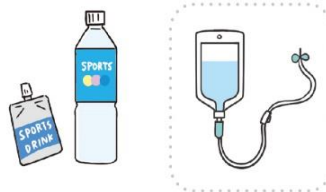
4月から始まった定期健康診断が終わりました。各検査、検診で疾病や異常の疑いがあった場合に「結果のお知らせ」でその内容をお伝えしております。まだ受診していない場合は、時間のとりやすい夏休みの間にぜひ済ませましょう。特にむし歯の治療などは一定の期間が必要となる場合がありますので早めの受診がお勧めです。また、高校生までは医療費がかからない市町村もあります。3年生は今のうちに治療してくださいね。

## こんな症状が出たら要注意!

### 熱中症の応急処置は「FIRE」!

#### F Fluid 液体(水分+塩分)の経口摂取

意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる(※自力で飲めない場合は、できるだけ早く医療機関に搬送して点滴を行う)



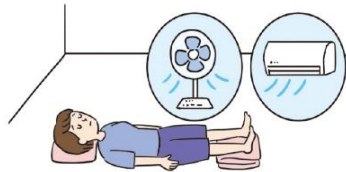
#### I Icing 身体の冷却

衣服をゆるめる/手や足、ほほを冷やす/水を口に含んで体に吹きつける/うちわや扇風機で風を送る



#### R Rest 運動の休止・涼しい場所で休む

運動や作業を止め、涼しい場所(可能であれば冷房のある部屋)で休ませる



#### E Emergency 「緊急事態」の認識・119番通報

119番通報(救急車の手配)/意識状態・体温のチェック/現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明



犯罪やトラブルに巻き込まれないよう

## SNSの落とし穴に注意して!

それ、本当にアップしても大丈夫ですか?  
(個人情報、他の人が写った写真、悪口の書き込みなど)

ホント? ウソ?  
SNSの情報にはウソやデマもあります。真偽を見極める力をつけましょう。

なりすましていたりすること!  
SNSで知り合った人と安易に会ったり、写真を送ったりするのはとても危険です!

### 大切なのは画面の向こう?

「自動車が近づいてきたのに全然気づかなかった…」このような経験はありませんか? スマホの画面に夢中になりすぎると、周りが見えにくくなります。そして、歩きスマホはトラブルや事故のもとです。スマホを使いたいときは立ち止まって、安全なところで操作するようにしてくださいね。

# はっきり、きっぱり 断ろう!

お酒  
たばこ  
薬物

**NO!**

断っても  
しつこいときは  
その場を離れよう!

## 断り方(断る理由)の例

集中力が低下して勉強にも悪影響を及ぼすから

やめられなくなるから

体の発育・発達に影響するから

法律で禁止されているから  
注意：青年年齢が18歳になってもこれまで通り20歳未満の飲酒・喫煙は禁止です。

健康に悪いから

# 暑さと疲れに負けない夏の入浴術

暑いからと言って、シャワーだけで済ませている人はいませんか？  
夏の疲れには「入浴」がオススメです。

♪ホカホカ〜♪

**温熱効果**

血行がよくなり疲労物質の除去

♪マッサージ♪

**水圧効果**

水圧でほどよいマッサージ効果

♪軽っ!♪

**浮力効果**

重力から解放されてリラックス

オススメは…

寝る1〜2時間前

かけ湯 → 半身浴 → 洗う → 全身浴

# 冷たい → 痛い! アイスクリーム頭痛

アイスクリームやかき氷がっそうおいしく感じられる季節。体調をくずさないよう、食べすぎには注意したいですね。ところで、こうした冷たいものを一気に食べると、頭がキーンと痛くなることがあります。この現象には「アイスクリーム頭痛」という正式な名前がつけられています。

- 急に食べることで脳に誤った情報が伝わる
- 頭の中の血管で一時的に軽い炎症が起こる

という2つの原因があるといわれています。ただし、痛みは続かず、長くても5分くらいで治まります。体に悪い影響が残ることもありませんが、痛くならないようにゆっくりと味わって食べるほうがいいかもしれませんね。

